

GUISANTES PARTIDOS

una buena selección para la familia que desea economizar

LOS GUISANTES PARTIDOS
Son Verdes ó Amarillos





Los Guisantes Partidos ...
- nos dan energía
- ayudan a fortalecer los músculos y la sangre



USE GUISANTES PARTIDOS COCIDOS EN



SOPAS



GUISOS



ROLLOS DE CARNE MOLIDA

FNS—50

U.S. Department of Agriculture ● Food and Nutrition Service ● Agricultural Research Service

Guisantes Partidos Cocidos

Añada 1 taza de guisantes partidos (crudos) a 2 tazas de agua hirviendo. Hierva unos 2 minutos. Retire del fuego y deje tapado durante ½ hora. Añada ½ cucharadita de sal y caliente hasta que hierva. Baje el fuego y cocine lentamente durante 20 minutos ó hasta que se ablanden. No los revuelva. Rinde unas 2½ tazas de guisantes partidos cocidos.

Sopa de Guisantes Partidos y Vegetales

1 papa (patata) grande
2 zanahórias
2 rebanadas ápio
½ cebolla pequeña
8 tazas agua
½ taza guisantes partidos crudos
1 cucharada grasa
1 cucharada sal
Pimienta a gusto
½ col (repollo) mediana

Pique la papa, las zanahórias, el ápio y la cebolla. Hierva el agua. Añada los guisantes partidos crudos, la grasa, la sal, la pimienta y los vegetales menos la col (el repollo). Cocine durante 45 minutos. Pique la col (el repollo). Añádalo a la sopa y cocine unos 15 minutos más. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tomates

¼ taza tocino picado
1 cebolla pequeña
1 taza tomates cocidos ó enlatados
1 cucharadita azúcar
2½ tazas guisantes partidos cocidos
Pimienta a gusto

Fría el tocino hasta dorarlo. Pique la cebolla y añada al tocino. Cocine hasta que la cebolla se ablande. Agregue y revuelva los tomates, el azúcar, los guisantes partidos cocidos y la pimienta. Caliente la mezcla. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tocineta (Bacon)

3 pedazos tocineta (bacon)
3¾ tazas guisantes partidos cocidos (1½ tazas guisantes partidos crudos rinde 3¾ tazas cocidos)
1 taza queso en tajadas

Pique la tocineta y cocine hasta tostarla. Añada los guisantes partidos y el queso. Revuelva a fuego lento hasta que se caliente. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.

February 1971

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office Washington, D.C. 20402—Price 5 cents

U.S. GPO:1970—O—409-305